

プチママ 離乳食の作り方（9～11ヶ月頃）

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

7/21(月)
豚しゃぶサラダ・じゃが芋と玉葱の煮もの・おかゆ

材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 グリーンリーフ又葉野菜 じゃが芋 玉葱 おかゆ
作り方 【豚しゃぶサラダ】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。 【じゃが芋と玉葱の煮もの】 食べやすく切ったじゃが芋・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

7/22(火)
鶏肉ともやしのレンジ蒸し・人参とピーマンのおひたし・おかゆ

材料 若鶏モモ角切り肉 もやし 人参 ピーマン おかゆ
作り方 【鶏肉ともやしのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1に、食べやすく切ったもやし大さじ3を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【人参とピーマンのおひたし】 食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。削り節ごく少々をかける。

7/23(水)
牛肉豆腐・白菜と玉葱のやわらかあえ・おかゆ

材料 牛コマ 豆腐 白菜 玉葱 おかゆ
作り方 【牛肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。3 c m角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。 【白菜と玉葱のやわらかあえ】 食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

7/24(木)
鶏かぼちゃキャベツとブロッコリーのサラダ・おかゆ

材料 若鶏コマ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー おかゆ
作り方 【鶏かぼちゃ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。鶏肉を加えて混ぜる。 【キャベツとブロッコリーのサラダ】 食べやすく切ったキャベツ・ブロッコリー各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

7/25(金)
野菜オムレツ・青菜のやわらか煮・おかゆ

材料 卵 人参 えのき茸 青菜 おかゆ
作り方 【野菜オムレツ】 食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだえのき茸大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【青菜のやわらか煮】 食べやすく切った青菜大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

7/26(土)
豚丼・トマトとコーンのスープ

材料 豚切り落とし肉 レタス又葉野菜 トマト カーネルコーン おかゆ
作り方 【豚丼】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。 【トマトとコーンのスープ】 食べやすく切ったトマト大さじ1、食べやすく切ったコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。